

✉ La Lettre de la Menuiserie de Sauvielle

N°2 / Mars 2022

Comme un air de printemps !



Réalisation de cookies au club Anglais

Ça s'est passé à la Menuiserie en mars!

Le Séminaire Isisa, les ateliers batucada avec Batucapic, les cercles de femmes avec SoFeeling et Leslie, les ateliers déco avec Manijeh... et toujours le coworking et les ateliers hebdomadaires!

Retrouvez toutes nos actualités sur nos pages [Facebook](#) et [Instagram](#).

Vous souhaitez contribuer ? N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, recettes ou autres anecdotes à contact@lamenuiserie-desauvielle.net.

Au sommaire de ce 1er numéro:

Agenda de Mars à la Menuiserie

Le coin des assos	1
Atelier cookies au Club anglais: plaisir et apprentissage!	3
Les 8 points-clé de la méthode Pilates	4
Conseils de printemps selon l'Ayurveda !	5



L'agenda de Mars



☛ **Samedi 12 mars: Cercle de Femmes avec Leslie** de 9h à 12h .

Infos et inscriptions: 06.59.06.83.38

☛ **Samedi 26 mars: Stage de Qi Gong et Yoga** de 14h à 17h

Thème : "Recharge, accueillir le printemps". Infos et inscriptions: 06.92.40.43

et aussi: Atelier "Revenir à soi" avec Sophie et Adeline de 18h à 21h .

Atelier créativité et cercle de femmes. Infos et inscriptions: 06.67.35.80.93

☛ **Tous les lundi après-midi : ½ journées d'essai coworking** de 14h30 à 18h .

Venez découvrir gratuitement notre espace de coworking! Réservations:

contact@lamenuiseriedesauvielle.net

CE MOIS-CI **Le coin des assos**



Ateliers cookies au club anglais: mêler plaisir et apprentissage!

Paula Grech

Cette semaine les enfants ont fait des cookies au club anglais. C'était très amusant et il n'y a rien de mieux que de créer, d'utiliser ses mains et de participer à une grande activité de groupe.

Il y a beaucoup de groupes de mots à découvrir dans les ateliers de cuisine. Pas seulement les ingrédients, mais aussi en apprenant la méthode et en se déplaçant dans la cuisine.

Les enfants ont été très doués pour ranger, alors chapeau bas à deux de nos plus jeunes membres du groupe qui ont donné un coup de main pour ranger et faire la vaisselle !

Et que dire des résultats de nos cookies.... hmm délicieux !

- [EN SAVOIR PLUS sur les ateliers anglais](#)



Les 8 points clés de la méthode Pilates

Marie-Noëlle Durmoutier

Marie-Noëlle anime des cours de Pilates deux fois par semaine à la Menuiserie de Sauvielle. Elle nous présente ici les principes fondamentaux de sa méthode.

- La maîtrise du mouvement : Chaque mouvement du début jusqu'à la fin doit être maîtrisé dans l'espace et dans le temps.
- La respiration : Composante essentielle de la méthode « respirez vos exercices ». On respire profondément avec le thorax, surtout pas en gonflant l'abdomen. Cette technique muscle et tonifie les abdominaux.
- La fluidité : Le corps est presque toujours en mouvement, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds. C'est la coordination entre le système nerveux et le système musculo-articulaire qui permet cela..
- La Précision : Les exercices s'enchaînent de façon précise en supprimant les mouvements parasites (travail parfait entre agoniste et antagoniste).
- La Concentration : Chaque mouvement, chaque respiration doivent être réfléchis et venir du centre du corps.
- Le centrage : Quel que soit l'exercice, on doit rentrer le ventre afin de faire travailler ses abdominaux profonds ; « Tout vient du ventre » qui est le centre de gravité.
- La stabilité : C'est la capacité de garder immobile une partie du corps et en particulier celle du torse qui fait partie de l'élégance de cette méthode.
- La relaxation : Afin de détendre et relâcher ses muscles et de travailler au mieux ses amplitudes.



Conseils de l'Ayurveda pour le printemps

Chloé Romero

La médecine traditionnelle indienne, l'ayurveda, accorde une place toute particulière au rythme des saisons, et ainsi, à l'harmonie entre l'humain et la nature.

Dès le mois de mars, l'hiver s'éloigne doucement et nous entrons dans un temps de renouveau vivifiant!

Pour décrire le printemps, la tradition indienne indique que la saison est dominée par les éléments terre et air. Cela nous donne l'image d'une terre en mouvement. En effet, c'est le moment où la nature se réveille, où les plantes sortent de la terre et bourgeonnent. Cet équilibre entre l'élément air et terre correspond au dosha (énergie vitale) kapha, qu'il convient d'harmoniser également en nous même pour vivre au mieux cette saison.

Pour cela, l'ayurveda conseille de stimuler le feu digestif et d'éliminer les toxines. Une alimentation légère et favorisant les aliments aux **goûts amers, piquants et astringents** est encouragée.

Il faut éviter le sucré, le salé et l'acide, et boire beaucoup d'eau. La digestion peut être stimulée par des épices aux vertus digestives comme le gingembre, le fenouil, le basilic ou le poivre. Des repas chauds sont préconisés. Attention tout de même à ne pas oublier les protéines et à ne pas passer radicalement et rapidement à un régime végétarien, ce qui risquerait d'affaiblir votre feu digestif et par voie de conséquence votre système immunitaire.

Se lever tôt, faire des activités physiques et du yoga, particulièrement le matin, tout comme se reconnecter à la nature par des balades sont aussi d'excellentes façons d'accueillir le renouveau du printemps!

En yoga, les postures dynamiques, celles de torsion, compressions et inversions faciliteront ce nettoyage de printemps, sans oublier les exercices respiratoires.

L'arrivée du printemps est ainsi une belle occasion de mettre en place de nouvelles habitudes au quotidien!